

## Yoga-Workshop für Senioren



Es ist nie zu spät mit Yoga zu beginnen.

Diese Lektion eignet sich für alle Senioren die schon immer einmal Yoga ausprobieren wollten. Die Übungen (Asanas) werden schonend ausgeführt und werden dem Können jedes Teilnehmers angepasst, so dass sie für alle machbar sind. Neben Atemübungen gehört auch eine Entspannung zum Schluss dazu. Yoga ist für ältere Menschen besonders gut geeignet, denn es erhält und verbessert Beweglichkeit, Kraft, Gleichgewicht und Geist.

**Samstag, 04.04.2020 von 10 bis 11:30 Uhr / in unserem Gruppenraum**

Preis: CHF 40.–. Die Bezahlung erfolgt vor Ort in bar.

Anmeldung via E-Mail an [admin@physio-und-sport.ch](mailto:admin@physio-und-sport.ch)  
oder Tel. 056 222 56 77